

## Hoja informativa – Grados de escuela secundaria media y superior



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

# Express Your Health!™



Septiembre de 2005

## *Abróchate el cinturón de seguridad*



Los cinturones de seguridad pueden salvar vidas y ayudar a prevenir las lesiones graves causadas por accidentes automovilísticos. Son además, ¡exigidos por ley! Dos de cada cinco muertes de adolescentes estadounidenses son consecuencia de accidentes vehiculares. A pesar de que los cinturones de seguridad salvan más de 10,000 vidas en Estados Unidos cada año, los adolescentes son los que menos usan el cinturón de seguridad si se comparan con personas de otros grupos de edades. Consejo: abróchate el cinturón de seguridad y asegúrate de que los demás pasajeros también lo hagan.

Conductores adolescentes

[www.cdc.gov/ncipc/factsheets/teenmvh.htm](http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/teenmvh.htm)

## *No fumes*

Entérate de cuáles son las consecuencias reales de fumar y de consumir productos del tabaco. La nicotina que se encuentra en los cigarrillos, los cigarros y el tabaco para mascar causa adicción. Los fumadores sufren de dificultad para respirar (¡ahogos!) con una frecuencia tres veces mayor que los no fumadores. Los fumadores corren en forma más lenta y no pueden correr tan lejos, lo que les afecta el desempeño físico en general. El humo del tabaco puede hacer que el pelo y la ropa huelan feo. El tabaco mancha los dientes y causa mal aliento. A pesar de que se ve a gente usando tabaco en la televisión, las películas, los vídeos musicales, los carteles publicitarios y las revistas, la mayoría de los adolescentes, adultos y atletas NO consumen tabaco.

Consejo: cuida tu cuerpo y no fumes ni utilices otros productos del tabaco y evita el humo secundario del cigarrillo.



Es más fácil no empezar a hacerlo, que tener que dejarlo

[www.cdc.gov/tobacco/christy](http://www.cdc.gov/tobacco/christy)

Charla directa sobre el tabaco

[www.girlshealth.gov/substance/tobacco.htm](http://www.girlshealth.gov/substance/tobacco.htm)

Información sobre el tabaco y fuentes de prevención para la juventud (TIPS)

[www.cdc.gov/tobacco/tips4youth.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/tips4youth.htm)

# Express Your Health!™

## Establece relaciones seguras y saludables

Uno de cada diez adolescentes sufre de violencia física en sus relaciones con otras personas. Tú puedes estar en una relación dañina o abusiva si tu amigo o amiga o la persona con la que sales:

- es celosa o posesiva contigo
- te da órdenes todo el tiempo
- es violenta físicamente o usa un lenguaje ofensivo
- te presiona a que hagas cosas que no quieres hacer
- usa drogas o alcohol y trata de presionarte para que hagas lo mismo
- te culpa por sus problemas
- te insulta o trata de avergonzarte
- te hace sentir miedo por la forma en la que reacciona a las cosas

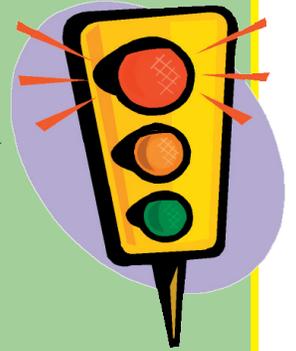
Si ves alguno de estos signos en tu relación, habla de inmediato con un adulto de confianza, como un padre, profesor, médico, enfermera o consejero.

Algunas veces, dejar una relación abusiva puede ser peligroso, por lo cual es muy importante que elabores un plan de seguridad:

- Cuéntale lo que está pasando a un adulto de confianza.
- Consulta un proveedor de atención médica si te han

lastimado.

- Escribe un diario para anotar los incidentes violentos.
- Evita el contacto con esa persona, pasa tiempo con otros amigos y evita caminar sin estar acompañada.
- Lleva un teléfono celular, una tarjeta de teléfono o dinero en caso de que necesites llamar a alguien para pedir ayuda. Utiliza palabras en código que has acordado previamente con tu familia para dejarles saber por teléfono que no puedes hablar sin que te oigan y que necesitas ayuda de inmediato. Llama al 911 en caso de emergencia.
- Ten siempre a mano o graba en tu celular el número telefónico de la Línea nacional sobre violencia doméstica que funciona las 24 horas. **1-800-799-SAFE (7233)**.



Saber cómo cuidarte: seguridad en las relaciones  
[www.girlshealth.gov/safety/relationships.htm](http://www.girlshealth.gov/safety/relationships.htm)

Violencia por parte de la pareja íntima  
[www.cdc.gov/ncipc/factsheets/ipvoverview .htm](http://www.cdc.gov/ncipc/factsheets/ipvoverview.htm)

## Come en forma saludable y mantente activo

Para mantenerte saludable, asegúrate de comer de cinco a nueve porciones de frutas y vegetales todos los días, comer menos grasa saturada y cuidar el tamaño de las porciones que comes. Busca formas divertidas y seguras de mantenerte en forma, como caminar, montar en bicicleta, bailar o hacer deporte. Los niños y los

adolescentes deberían realizar por lo menos 60 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana, preferiblemente todos los días. Hay unos buenos refrigerios (también conocidos como meriendas en algunos países o *snacks* en inglés) que puedes comer, como manzanas, zanahorias, pasas, frutas secas, yogur bajo en grasa, galletas saladas (*crackers*) e higo en barras.

¡Déle energía a su vida!  
[www.cdc.gov/nccdphp/ dnpa/ physical/](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/)

Recarga el cuerpo de energía y diviértete  
[www.bam.gov/sub\\_ foodnutri- tion/fuelup.html](http://www.bam.gov/sub_foodnutrition/fuelup.html)

Huesos fuertes. Niñas fuertes (*Powerful Bones. Powerful Girls*)  
[www.cdc.gov/powerfulbones](http://www.cdc.gov/powerfulbones)

Variedad, equilibrio y moderación  
[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/tips/ index.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/tips/index.htm)

VERB: es lo que tú haces  
[www.verbnow.com](http://www.verbnow.com)

